

EMENTA - Almoço		
De 08 a 12 de dezembro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	FERIADO	
3ª FEIRA	Sopa**	Grelos
	Peixe	Filete pescada em cama de legumes (alho-francês, cenoura e curgete), arroz branco e salada mista*
	Carne	Rojões (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Arroz de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon, batata assada e salada mista*
	Carne	Frango assado, arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na **Plataforma SASocial**;
- As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares;

\*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho;

\*\*As sopas são confeccionadas com baixo teor de sal, de acordo com o recomendado, por protocolo, pela entidade de saúde pública local (projeto sopa.com); \*\*\*Picante disponível na linha *self*.